

合格证

Certificate of Quality

检验员：

海尔集团

青岛海尔微波制品有限公司

地址：青岛经济技术开发区海尔工业园

集团服务电话：4006 999 999

邮编：266555

版　　次：2005年第1版

专用号：0050502355

VC532236

美天使

海尔家用微波炉

使用说明书



MZ-2270EGCZ

- 使用前请仔细阅说明书
- 请妥善保存，以备参阅
- 本产品只适合在中国大陆销售和使用

目录

使用之前

使用方法

保养 · 维修

注：本说明书已经过严格核对以求准确，但仍可能存在编制、排版或其他疏漏，致使说明书的内容可能会与实际情况有轻微差别。如给您的使用带来不便，请及时与我们取得联系。

售后服务

故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	4 结 算 凭 证 联	型号： 维修日期： 出厂编号： 用户盖章（签字）： 购买日期： 维修人员签字： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	4 结 算 凭 证 联

故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	4 结 算 凭 证 联	型号： 维修日期： 出厂编号： 用户盖章（签字）： 购买日期： 维修人员签字： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	4 结 算 凭 证 联

故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	4 结 算 凭 证 联	型号： 维修日期： 出厂编号： 用户盖章（签字）： 购买日期： 维修人员签字： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	4 结 算 凭 证 联

故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	4 结 算 凭 证 联	型号： 维修日期： 出厂编号： 用户盖章（签字）： 购买日期： 维修人员签字： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	4 结 算 凭 证 联

售后服务

4，您享受海尔俱乐部定期组织的亲情化服务和回报；

★当您需要了解会员办理地点或其它更多有关海尔俱乐部的信息，请与您所在地区海尔中心联系（联系方式详见保修证）。

请将购机发票贴于此处，以免丢失或一时找不到，增添您在洽谈维修中的麻烦。

贴 发 票 处

海尔家用微波炉维修记录使用说明

本保修证有四联用户留存和结算凭证，作为享受海尔星级服务的纪录，使用中应注意以下几点：

1，服务满意后，让维修人员将用户留存和结算凭证填写清楚，用户盖章或签字认可后，将结算联剪下交维修人员带回，每次使用一联。

2，服务不满意，用户有权拒绝签字。

3，妥善保存，不要涂改。

用户姓名（单位）：
联系电话：
产品型号：
产品编号：
购机日期：
购机单位：

使用之前

该系列微波炉执行国家标准：

GB 4706.21-2002 《家用和类似用途电器的安全 微波炉的特殊要求》

GB/T 18800-2002 《家用微波炉 性能测试方法》

GB 4706.22-2002 《家用和类似用途电器的安全 驻立式电灶、灶台、烤炉及类似用途器具的特殊要求》

尊敬的海尔用户：

感谢您选择、使用海尔产品！

海尔产品质量优、性能佳。为了方便您使用，请仔细阅读说明书，并按照说明书的步骤操作。

海尔的“国际星级服务”将自始至终伴随着您，使用时无论有什么问题，都可以按保修证中的电话、地址与我们联系，我们时刻恭候着为您服务。

再次感谢您选择、使用海尔产品！由于产品的不断改进，您所买的海尔微波炉外观可能与说明书中图示不完全一致，谨此致歉。

重要的安全说明：请仔细阅读并妥善保管此说明书，以备将来参考。

产品特点

1、外观超群

海尔特有专利外观，新颖独特，卓然不群。

2、操作方便

全部功能实现采用薄膜开关按键分配完成，功能全，操作简单、灵活。

3、中华特色美食

设有中华特色美食，川、鲁、淮、粤四大菜系自动菜单。

4、使用安全

门体采用独特的抗流结构，整体冲压成形，更有效地防止微波泄漏。

采用两级联锁开关及开门监控系统，确保微波系统开门断电，使用更安全。

5、健康杀菌

利用微波及光波特有性能，能在一定程度上杀灭食物中的细菌和病毒。

6、光波烧烤功能

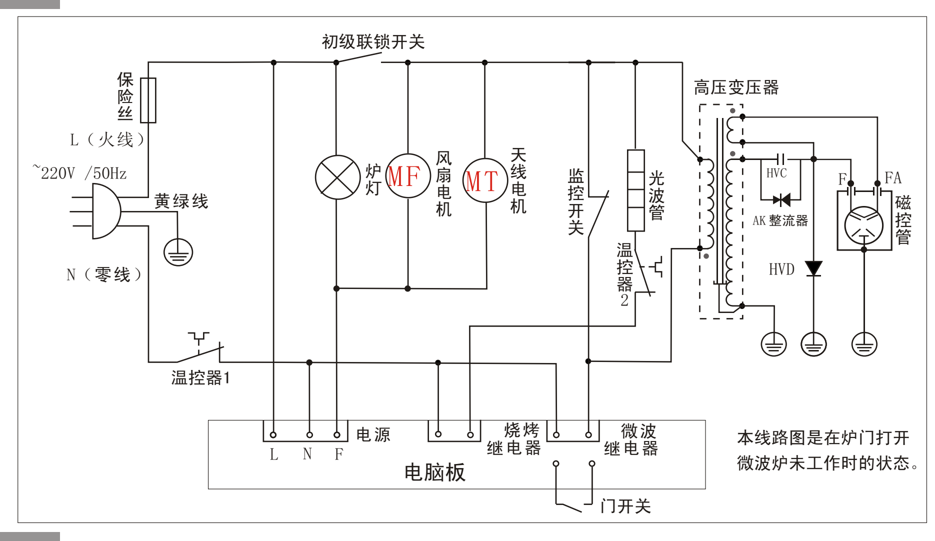
利用特有的光波烧烤技术，使食物烧烤效果更好。

技术参数

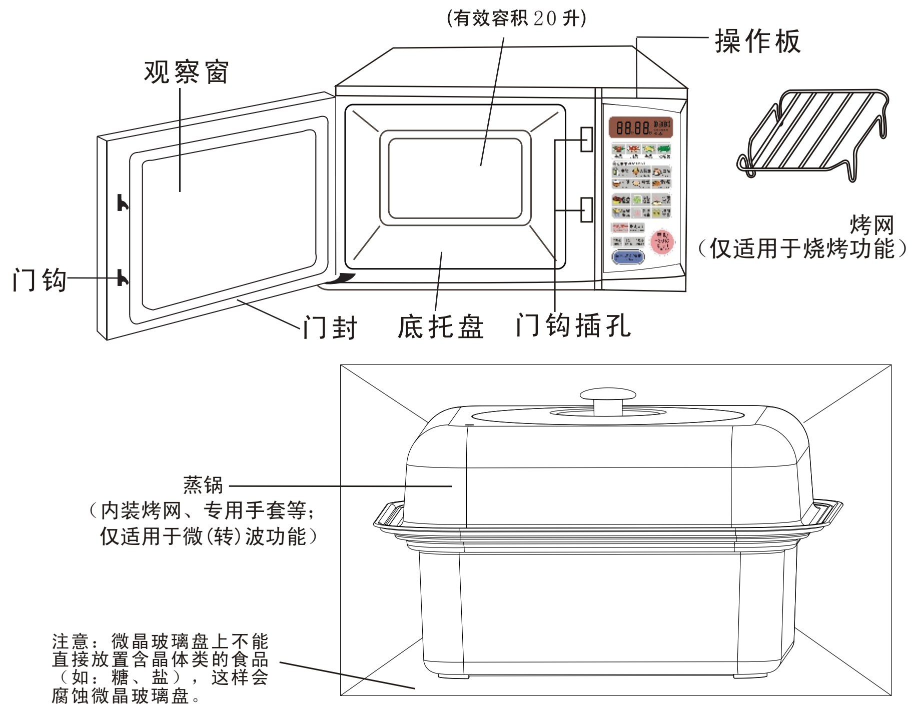
型号	电源电压 (V/Hz)	输入功率 (W)	输出功率 (W)	烧烤功率 (W)	振荡频率 (MHz)	炉腔容积 约(L)	外形尺寸（mm）（高 X宽 X深）	有效炉腔尺寸（mm）（高 X宽 X深）
MZ-2070EGCZ	~220/50	1200	700	950	2450	20	302X486 X398	198X301X335

所列尺寸为约数，由于我们在不断地改进我们的产品，因此如果技术参数有任何变动，恕不另行通知。

电气原理图



各部分构件名称



建议：如果烹调食品的数量较少，请尽量放置在托盘中央，可以获得最佳烹调效果。

售后服务

二 海尔俱乐部成员分类

海尔俱乐部成员共分为三类：准会员，会员和金卡会员，入会的标准分为：

■ 准会员资格：

已购买或现购买海尔产品的消费者，凭购机发票，均有资格成为海尔俱乐部的准会员。

■ 会员资格：

1，一次性购买海尔产品达到一万元以上；

2，累计购买海尔产品达到1.5万元以上；

3，新婚家庭凭结婚登记证（二年内有效），一次性购买海尔产品8000元以上者。

■ 金卡会员资格：

1，海尔集团在全国俱乐部会员中定期抽奖；

2，支持海尔俱乐部的社会各界朋友。

三 会员办理需要哪些资料

当您购买海尔产品价值总量（按实际购机发票计算）达到会员资格要求时，需要准备以下资料：

1，身份证或户口簿；

2，购机发票。

（注：以上资料必须是原件和复印件各一份）

四 怎样申请成为会员

1，当您准备好会员办理所需的资料时，可到海尔指定地点办理入会手续；

2，为确保您的权益，请您在现场详细填写《海尔俱乐部会员登记表》，并交海尔相关人员核实确认后，方可成为海尔俱乐部会员。

五 您享有的权益

当您成为会员时，您会享受到以下一些主要权益：

1，获赠会员卡，凭此卡及购物发票，在购机商场获赠精美礼品一份；

2，成为俱乐部会员后，即可享受俱乐部异业结盟的服务；

3，成为俱乐部会员后，即可享受海尔家电保修期（保修期自购买之日算起）按国家三包规定延长一倍；若海尔的承诺高于国家三包规定的两倍，则以海尔的承诺为准；

售后服务

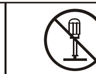
江苏省：	江苏海尔售后服务中心	电话：（025） 84709999	
	徐州海尔售后服务中心	电话：（0516）3729999	
	无锡海尔售后服务中心	电话：（0510）5219999	
	苏州海尔售后服务中心	电话：（0510）5219999	
	常州海尔售后服务站	电话：（0510）5219999	
新　疆：	新疆海尔售后服务中心	电话：（0991）2819999	
湖北省：	湖北海尔售后服务中心	电话：（027） 84899999	
	襄樊海尔售后服务中心	电话：（027） 84899999	
福建省：	福建海尔售后服务中心	电话：（0591）87609999	
	厦门海尔售后服务中心	电话：（0592）2399999	
河南省：	河南海尔售后服务中心	电话：（0371）6760999	
	洛阳市海尔售后服务站	电话：（0371）6760999	
	漯河海尔售后服务站	电话：（0371）6760999	
湖南省：	湖南海尔售后服务中心	电话：（0731）5479999	
	常德海尔售后服务站	电话：（0731）5149999	
	衡阳海尔售后服务站	电话：（0731）5149999	
广　西：	广西海尔售后服务中心	电话：（0771）2619999	
	柳州海尔售后服务站	电话：（0771）2619999	
广东省：	广东海尔售后服务中心	电话：（020） 87389999	
	深圳海尔售后服务站	电话：（0755）83789999	
	汕头海尔售后服务站	电话：（020） 87389999	
	东莞海尔售后服务站	电话：（020） 87389999	
海南省：	海南海尔售后服务站	电话：（0755）83789999	
安徽省：	安徽海尔售后服务中心	电话：（0551）4499999	
	芜湖海尔售后服务中心	电话：（0551）4499999	
	蚌埠海尔售后服务站	电话：（0551）4499999	
四川省：	四川海尔售后服务中心	电话：（028） 86789999	
	绵阳海尔售后服务站	电话：（028） 86789999	
江西省：	江西海尔售后服务中心	电话：（0791）6219999	
	赣州海尔售后服务站	电话：（0791）6219999	
云南省：	云南海尔售后服务中心	电话：（0871）3129999	
	攀枝花海尔售后服务站	电话：（0871）3129999	
山东省：	山东海尔售后服务中心	电话：（0531）88519999	8008609999
	青岛海尔售后服务中心	电话：（0532）88939999	8008609999
	烟台海尔售后服务站	电话：（0535）6749999	8008609999
	泰安海尔售后服务站	电话：（0531）88519999	8008609999
	淄博海尔售后服务站	电话：（0531）88519999	8008609999
	潍坊海尔售后服务站	电话：（0532）88939999	8008609999
	济宁海尔售后服务站	电话：（0531）88519999	8008609999
	德州海尔售后服务站	电话：（0531）88519999	8008609999

一　海尔俱乐部简介

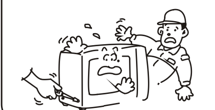
海尔俱乐部（非经营性），是海尔集团为满足消费者个性化需求，建立的一个与海尔用户共同追求国际化生活品质，分享新资源，新科技的亲情化组织。

安全注意事项

▪请仔细阅读安全注意事项，这样您可以安全方便地使用海尔微波炉！

 危险	警告	 注意	触电危险	 禁止拆卸

除专业维修人员外，任何人不得拆卸微波炉，否则，可能有触电危险。







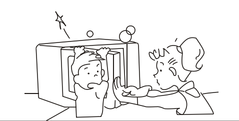
危险

不能使用金属棒探入炉腔前部的联锁开关孔，此举可能导致危险。

联锁开关孔

危险

禁止对炉门的反方向用力过大，可能会造成炉门变形，导致微波泄漏。



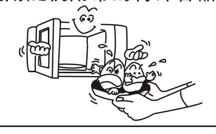


警告

禁止使用密闭容器，对带皮食物要进行刺孔处理，但在使用随机附带的特许容器（如蒸煮锅）时可以。

警告

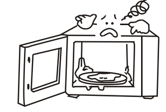
禁止对带壳鸡蛋进行烹饪，防止崩溅，但在使用随机附带的特许容器(如蒸煮锅)时可以。





警告

注意清理炉腔内残留油脂，不推荐使用塑料等可燃器皿，否则加热时可能会冒烟或者着火，务必不要远离，时时观察。





注意

食品烹调完毕后，在打开容器盖子或撕开保鲜膜时，注意避免被高温蒸气烫伤。



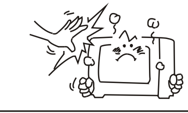


注意

微波炉安装使用时必须可靠接地。



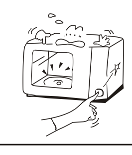
烧烤烹调时，注意不要触摸门屏及外壳上部，避免烫手。





警告

不得空腔使用，这样会损伤微波炉。





警告

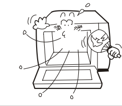
微波加热或组合烧烤时,不得使用金属器皿进行烹调,否则会发生打火现象,但在微波加热时可以使用随机附带的特许容器(如蒸煮锅)。





警告

炉腔处于高温状态时（如烧烤烹调结束后）不能立即使用微波烹调，直至炉腔充分冷却后，方可使用。





警告

安全注意事项

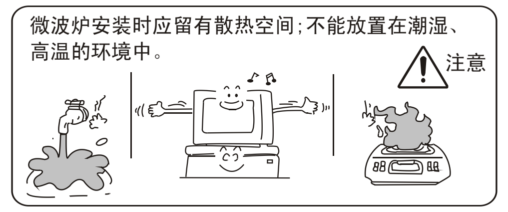
⚠ 警告

——警告：如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
——警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
——警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样有可能发生爆炸。
——警告：只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。
——在微波炉内仅能使用适合的器皿。（参看“烹调器皿的选用”部分）
——当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉内食品，因为有着火的可能。
——如发现有烟雾，应立即拔掉器具电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。
——微波加热液体（饮料等）会导致延迟喷溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
——奶瓶和婴儿食品罐应经过充分搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
——微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。
——微波炉内无食物时，请不要使用微波炉，以免空载运行损坏机器。
——在微波炉附近不要放置易燃、可燃物品，微波炉在工作期间，务请随时监控微波炉烹调情况，并正确设定烹调时间，因为超时烹调可能引起火灾。
——含水量较少的轻负载食品在烹调过程中，由于不同物质对微波的吸收能力不同，可能存在冷热不均，属正常现象。
——在使用烧烤或微波长时间加热后，不能立即进行解冻，需等底托盘冷却后再进行解冻。
——不可使用尖锐利器（如清洁球、铲勺等）清洁底托盘。
——不要戳穿炉门网孔，否则会造成微波泄漏。

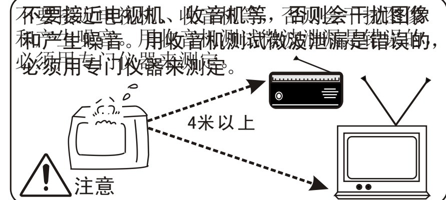
放置环境

本品不得用于工业及商用目的

微波炉安装时应留有散热空间;不能放置在潮湿、高温的环境中。



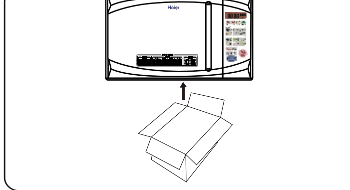
不要接近电视机、收音机等，否则会干扰图像和产生噪音。用收音机测试微波泄漏是错误的，必须用专门仪器来测定。

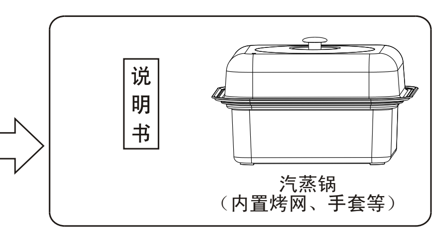


拆箱 • 安装

拆箱



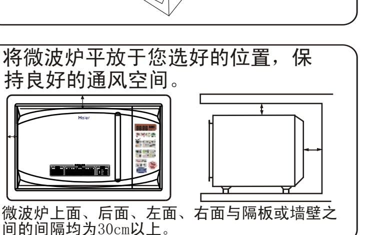




汽蒸锅
（内置烤网、手套等）

安装

将微波炉平放于您选好的位置，保持良好的通风空间。



微波炉上面、后面、左面、右面与隔板或墙壁之间的间隔均为30cm以上。

选用独立的专用插座，电流至少10A以上，家用电源插座必须有接地线。



售后服务

本产品属于I类电器，请使用时注意用电安全！

1 必须使用可靠接地的电源，电源的地线要埋入大地，不能和自来水管等公用设施连接；分清电源的地线和零线，不能将这两种导线连接在一起。

2 必须使用单独专用插座，插座应为国家强制性产品认证的合格产品。强制性产品认证标记为：(CCC S)

为了您和家人的安全，如果您家中用电有不符合上述要求的地方，请您尽快改进。

微波炉维修网络一览表

尊敬的各位用户：当您需要正常咨询维修时，请与您所在的地区的海尔微波炉售后服务中心站联系，海尔微波炉售后服务中心会安排就近的海尔特约维修部为您服务，如您对售后服务中心或特约维修部的服务不满意，请与我公司总部联系，通讯地址及电话如下：

青岛市李沧区308国道609号海尔顾客服务部
邮编：266101
海尔集团服务监督电话：（0532）88939999

北京市：	北京海尔售后服务中心	电话：（010）	67881999	8008109999
上海市：	上海海尔售后服务中心	电话：（021）	50544999	8008203999
天津市：	天津海尔售后服务中心	电话：（022）	88239999	
	唐山海尔售后服务中心	电话：（022）	88239999	
	沧州海尔售后服务中心	电话：（022）	88239999	
重庆市：	重庆海尔售后服务中心	电话：（023）	63639999	
	万县海尔售后服务中心	电话：（023）	63639999	
吉林省：	吉林海尔售后服务中心	电话：（0431）	5559999	
辽宁省：	辽宁海尔售后服务中心	电话：（024）	22539999	
	大连海尔售后服务中心	电话：（0411）	82109999	
	锦州海尔售后服务中心	电话：（024）	22539999	
黑龙江省：	黑龙江海尔售后服务中心	电话：（0451）	88949999	
内蒙古：	内蒙古海尔售后服务中心	电话：（0471）	4619999	
山西省：	山西海尔售后服务中心	电话：（0351）	7059999	
河北省：	河北海尔售后服务中心	电话：（0311）	85669999	
	保定海尔售后服务中心	电话：（0311）	85669999	
	邯郸海尔售后服务中心	电话：（0311）	85669999	
陕西省：	陕西海尔售后服务中心	电话：（029）	87429999	
贵州省：	贵州海尔售后服务中心	电话：（0851）	6839999	
甘肃省：	甘肃海尔售后服务中心	电话：（0931）	8889999	
青　海：	青海海尔售后服务站	电话：（0931）	8889999	
宁　夏：	宁夏海尔售后服务中心	电话：（0931）	8889999	
西　藏：	兰泽家电贸易公司	电话：（0931）	8889999	
浙江省：	浙江海尔售后服务中心	电话：（0571）	87222999	8008571999
	宁波海尔售后服务中心	电话：（0571）	87222999	
	绍兴海尔售后服务站	电话：（0571）	87222999	
	金华海尔售后服务站	电话：（0571）	87222999	
	温州海尔售后服务站	电话：（0571）	87222999	

售后服务

在维修微波炉时维修人员应注意：

易被拆掉并可能触及到250V电压以上的部件	可导致过度微波泄漏的元件及原因
1. 磁控管 2. 高压变压器 3. 高压电容器 4. 高压二极管 5. AK整流器	1. 磁控管：在波导上安装不当 2. 门钩及门体、上下铰链：安装不当 3. 门体、外壳：发生损坏

微波辐射
不要将身体任何部位暴露在由微波发生器或其他传导微波能部件所发出的辐射中！

保修证

微波炉

警告用户：为了保证您的服务信息及时处理，需求服务时，请拨打本证所提供的联系电话。

海尔集团服务监督电话：（0532）88939999

尊敬的各位用户：

感谢您使用海尔微波炉，我公司将按照（中华人民共和国消费者权益保护法）的有关规定及我公司对用户的真诚承诺，凭此保修证及发票，为您提供以下服务：

1 产品自售出之日起（以发票为准）整机保修一年。

2 本机在规定保修期内，凡属于制造问题发生的故障，均免费维修。

3 下列情况不属于免费维修范围，但实行收费修理：

①不能出示保修证及购机发票。

②意外因素或用户使用不当（搬运，磕碰，输入不合适电压等）造成的损害或正常日久损耗。

③未经我公司许可，自行或非我公司特约维修点维修造成的损坏。

④保修证上填写产品或发票号与被维修产品不符合或涂改过。

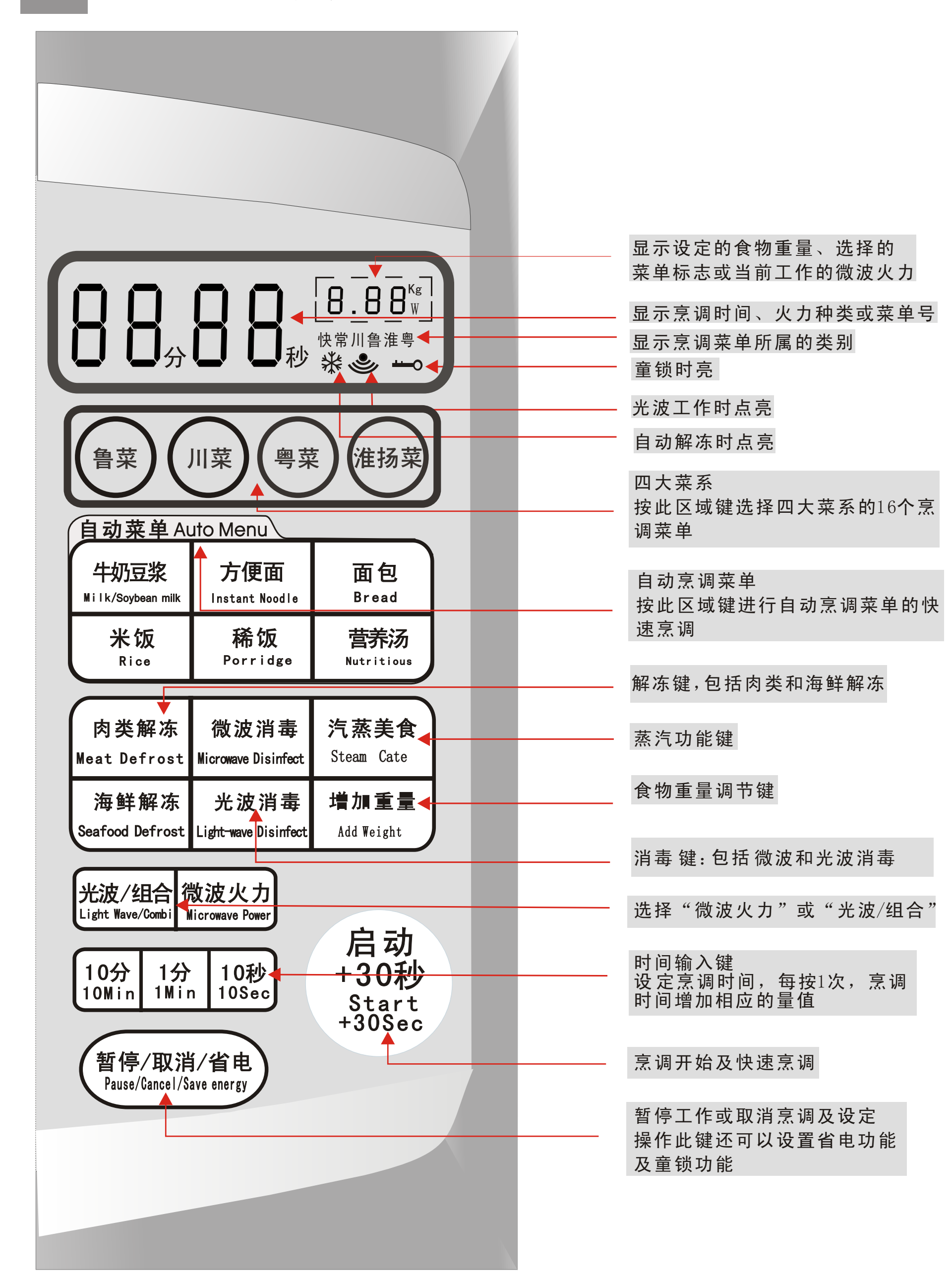
4 保修期内，维修人员因维修发生的费用均由我公司支付。保修期外费用由用户支付。

5 **用户须知：**

我公司上门维修人员对保修期外服务进行收费时必须出示我公司统一印制的收费标准，否则您可拒绝交费。

安全用电提示

操作板功能介绍



使用方法

1、微波火力设定和加热

本微波炉共设有5档微波火力：高火700W、中高火600W、中火450W、中低火250W、低火120W。连续按“微波火力”键，显示屏左侧循环显示P-1、P-2、P-3、P-4、P-5，显示屏右上部循环显示700W、600W、450W、250W、120W。使用微波火力进行烹调要先设定烹调火力，后设定烹调时间，按“启动 +30秒”键后，微波炉开始工作。最大烹调时间为60分钟。

例 用600W微波火力烹调10分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；
2、微波炉通电，处于待机状态，屏幕左侧显示：0:00
3、按“微波火力”键2次，屏幕左侧显示：P-2，右上部静态显示600W；
4、按1次时间输入键“10分”，屏幕左侧显示：10分00秒，同时，屏幕右上部仍静态显示600W；
5、按“启动 +30秒”键，微波炉开始工作，屏幕左侧的设定时间倒计时动态显示，屏幕右上部600W虚线框顺时针方向顺序闪动；
6、工作终了，控制板提示音响起，提醒您。微波炉回到待机状态。

2、烧烤火力设定和加热

为方便您使用，本微波炉共设有3种烧烤方式供选择，其设定方法为：在待机状态下（屏幕左侧显示0:00），连续按“光波/组合”键，屏幕左侧循环显示G、C-1、C-2。G表示100%光波工作，C-1表示组合烧烤（12/60微波及48/60光波工作），C-2表示组合烧烤（30/60微波及30/60光波工作）。使用光波或组合烹调要先设定烧烤方式，再设定烹调时间，按“启动 +30秒”键后，微波炉开始工作，最大烹调时间为60分钟。

例 用C-1烹调16分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；
2、在待机状态下，按“光波/组合”键2次，屏幕左侧显示



屏幕右上部显示950W，屏幕右下部静态显示
3、按1次时间输入键“10分”，再连续按“1分”键6次，屏幕左侧显示：16分00秒，屏幕其他部分显示状态不变；
4、按“启动 +30秒”键，微波炉开始工作，屏幕左侧的设定时间倒计时动态显示，屏幕右上部显示C-1，且[ ]动态显示，当光波工作时，屏幕右下部闪动；
5、工作终了，控制板提示音响起，提醒您。微波炉回到待机状态。

疑难解答

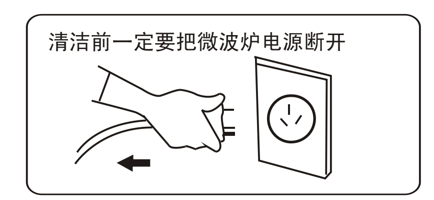
问题解答

为什么炉灯不亮？	1、灯泡坏了； 2、未定时。
为什么微波炉不工作？	1、没插电源； 2、微波炉用的插座坏了； 3、炉门关闭不严，导致开关不闭合。
为什么启动时有“嘭”的声音？	此属正常现象，是变压器高电压高频率情况下工作的启动声音。
为什么工作时噪音大？	将变压器、磁控管及高速散热风扇的工作声音和较小的共振声音误认为噪音。
为什么不加热或加热慢？	1、没通电源； 2、在进行功能选择时，没选加热功能。
为什么蒸气会从排风口冒出？为什么有水从炉门下溢出？	蒸气冒出是烹调过程中的正常现象，有时因蒸气过浓，聚集在炉内，凝结成水并溢出，这是正常的。
微波能量能从炉门屏观察窗向外泄漏吗？	不能，金属屏障将微波能量反射回炉内。观察窗只允许光线通过，微波无法通过。
如果在没有放入食物的情况下启动微波炉会损伤微波炉吗？	是的，绝对不要这样做。
为什么烹调结束后需搁置？	搁置几分钟很重要。微波烹调使食物集聚热量，在从炉中取出食物之后，食物内部要继续加热2-3分钟，搁置可使食物关节部分、大块蔬菜或糕点在炉外进行彻底烹调。
为什么我的微波炉烹调食物不像说明书说的那样快？	检查使用说明，看看是否完全遵守指令，查明设定不同时间的原因。烹调时间的设定只作参考，为防止过度烹调，要掌握微波烹调技巧。食物的体积、重量、形状对烹调时间都有影响。电压低于210V，加热慢；炉门关闭不到位或电压低于190V，不加热。以指令作为参考，灵活掌握。
为什么有时烹调时会发生闪电和清脆的响声？	原因有以下几点： 1. 使用了含金属成分的餐具（包括金、银）； 2. 将叉子或其他金属用具遗忘在炉内； 3. 使用过多的金属箔； 4. 使用金属丝捆绑食物。
为什么微波炉工作时会发出“嗡嗡”的声音？	微波炉工作时高压变压器以及风扇正常工作时发出的声音，属于正常现象，请放心使用。
为什么不用担心微波泄漏？	微波泄漏量国家标准为5mW/cm²，海尔现场生产控制远低于国家标准。
炉门有一定晃动会引起微波泄漏吗？	不会。
微波炉工作时有风、灯光或气味出来会引起微波泄漏吗？	不会，这属于正常现象。



保养 · 维修

保养： 经常性的清洁保养，是微波炉正常工作的保证。



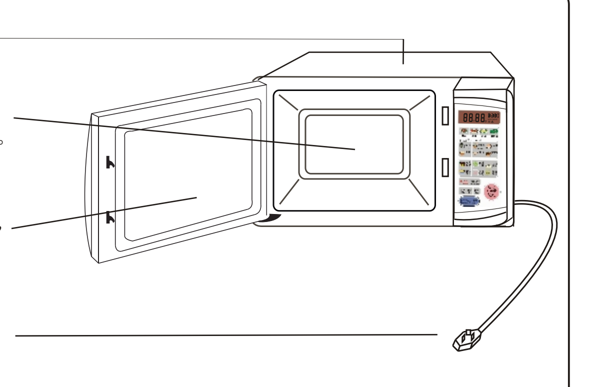


外壳层，使用软布蘸肥皂水清洁，并用柔软的干布擦净，避免水渗入炉腔中。

用湿布清除炉门、门封和炉腔内的食品屑，用湿布蘸肥皂水清除油垢。

保持炉门内部的清洁，避免留有食物残渣，引起炉腔打火或产生异味，同时防止炉腔内生成锈斑。

如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。



注：微波炉长期不用时，应拔掉电源插头并将炉体各部位可能残留的水渍、油垢擦干净，放在干燥通风的环境中，避免生锈。



警告 如果微波炉工作异常或损坏，在专业维修人员维修完毕之前，请不要继续使用。

使用方法

3、“自动烹调菜单”的使用

自动烹调菜单分快餐和常用菜单，快餐包括牛奶豆浆、方便面及面包，常用菜单包括米饭、稀饭及营养汤。按某个键1次，微波炉即按选中的菜单及默认的食物重量启动工作。此时，屏幕左侧程序设定好的烹调时间倒计时动态显示，右上部显示默认的食物重量，并且虚线框在微波工作时顺时针方向顺序闪动，右中部显示菜单种类（“快”或“常”）。在工作过程中，可以调节“重量调节”键的“Kg”选择食物重量，烹调时间将累计计算，不因重量的改变而重新开始计时。

例 煮方便面2包

1、将2包方便面和适量水（约800ml)盛放在大小合适的微波炉可用容器中，盖上盖，也可以用微波专用保鲜膜作盖，膜边留2mm左右的间隙）放入炉腔后关上炉门；

2、按“自动烹调菜单”的“方便面”键1次，微波炉即按默认的方便面重量0.1kg和默认的烹调时间5分钟开始烹调。此时，屏幕左侧烹调时间 5分00秒 倒计时动态显示，右上部重量 0.10Kg 虚线框顺时针方向顺序闪动，右中部静态显示“快”；

3、紧接着按重量调节键“Kg”1次，屏幕右上部显示 0.20Kg，并且其虚线框顺时针方向顺序闪动。此时，屏幕左侧烹调时间 9分00秒 倒计时动态显示，其它部分显示状态不变；

注：如果在微波炉以方便面的默认重量0.1kg工作了2分钟以后再按重量调节键“Kg”调节方便面重量为0.2kg，那么屏幕左侧将从7分钟开始倒计时动态显示，7分钟后结束烹调。

4、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

“自动烹调菜单”使用说明

菜谱	食物重量(kg)	使用说明
牛奶豆浆	0.25	本菜谱用来加热冷藏牛奶或豆浆。请先将牛奶或豆浆的原包装去掉，再倒入微波可用瓷质或玻璃杯中，禁止使用塑料袋或铝箔纸包装。将容器放入微波炉中，选择“牛奶豆浆”菜单和食物重量后启动加热，加热结束后请倒入另外的器皿中轻微搅匀后再饮用。
	0.5	
方便面	0.1	水的用量供参考： 米饭 | 1包约0.1kg | 2包约0.2kg 水(室温) | 400ml | 800ml
	0.2	
面包	0.10	将面包放入微波炉可用盘子上，然后覆上保鲜膜，以免水分散发；选择“面包”菜单自动加热。 不同重量食物对应烹调时间参考： 面包 | 0.1kg | 0.2kg | 0.3kg 时间 | 50秒 | 1分10秒 | 1分50秒
	0.20	
	0.30	
米饭	0.10	将洗净的米和适量室温水一起放入大小合适的微波可用容器中，盖上容器盖，入炉。选择“米饭”菜单后自动烹调。烹调结束后即可食用，也可适当搁置3~5分钟。 注：食物重量是指米的重量。容器中水的量不要太多，米和水的总量不能超过容器的一半，否则容易导致食物沸出。 以下用量供参考 容器中的水(室温)： 米饭 | 0.1kg | 0.2kg | 0.3kg 水(室温) | 约200ml | 约400ml | 约600ml
	0.20	
	0.30	

使用方法

“自动烹调菜单”使用说明

菜谱	食物重量（kg）	使用说明
稀饭	0.05 0.1 0.15	米洗净，和适量水一起放入较深的微波可用容器中，盖上盖子后入炉。选择“稀饭”自动菜单和米的重量后启动烹调。烹调结束后您可以根据个人口味适当放置3~5分钟。 注：食物重量是指米的重量，米和水的总量不能超过容器的一半，而且尽量不要使用保鲜膜，否则容易导致食物沸出。 以下用量供参考：大米 50g / 100g / 150g；水(室温) 600ml / 1200ml / 1800ml
营养汤	0.5	使用本菜谱可制作银耳汤、豆腐汤等多种营养汤。将以下所有的材料搅拌均匀后放入微波可用容器中，盖上盖子，入炉。选择“营养汤”自动菜单和食物重量后启动烹调。烹调结束后可以根据个人口味搁置2~3分钟。 1.银耳汤：银耳70g 冰糖50g 开水500g 枸杞子50g 桂花50g 盐5g 2.豆腐汤：豆腐20g 海苔片5片 开水500g 盐15g 油5g以上 芹菜末1/2匙 冰糖1/2匙 鸡精2匙 注：食物重量是指加入的开水的重量，尽量不要使用保鲜膜作盖。

大米	50g	100g	150g
水(室温)	600ml	1200ml	1800ml

注：⑴方便面、米饭、稀饭的重量均不包括水；

⑵由于受个人口味等客观因素的影响，以上烹调时间仅供参考。

4、汽蒸美食

汽蒸美食共含有8个特色菜单，连续按“汽蒸美食”键，8个美食菜单依次被选中，屏幕依次显示被选中菜单的代号2-1、2-2、2-3、2-4、2-5、2-6、2-7、2-8。选择好菜单后，然后，直接按“启动+ 30秒”键，微波炉即按设定好的时间和程序开始工作。工作过程中，屏侧烹调时间倒计时动态显示。工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

注：建议蒸米饭时不要使用汽蒸锅，选择其他美食菜单时使用汽蒸锅。

例 蒸带壳蛋

1、锅内加入室温水约200ml，将生鸡蛋5个放在蒸架上的鸡蛋专用槽中，盖上蒸煮盖，将蒸锅放入炉腔后关上炉门；

2、连续按“汽蒸美食”键6次，屏幕显示 2-6 和默认的食物重量 0.50 Kg；

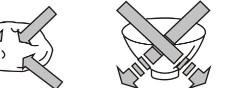
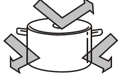
3、按“启动＋30秒”键，微波炉即按程序设定好的时间开始工作。此时，屏幕烹调时间 15:00 倒计时动态显示；

4、工作终了，控制板提示音响起，提醒您。微波炉回到待机状态。

烹调器皿的选用

微波烹调器皿的选用

使用微波炉请选用合适的烹调器皿

微波特性

容器的种类	微 波 烹 调	烧烤烹调	组合烹调
耐热性玻璃容器	√ 可用	√ 可用	√ 可用
非耐热性玻璃容器	✕ 不可用	✕ 不可用	✕ 不可用
耐热性塑料容器	√ 可用 • 请使用有[可微波炉用]标识的容器。	✕ 不可用	✕ 不可用
非耐热性塑料容器	✕ 不可用 • 受微波影响变质的容器不能使用。 • 只有在解冻生鲜食品时，泡沫制托盘才可以使用。	✕ 不可用	✕ 不可用
陶、瓷容器	√ 可用 • 有彩图、金银装饰的容器不能使用。	√ 可用 • 内侧有彩图的容器会引起颜色剥落，避免使用。	√ 可用
漆器	✕ 不可用 • 有可能发生漆脱落、断裂现象。	✕ 不可用	✕ 不可用
铝等金属制成的容器	✕ 不可用 • 金属网等也会引起火花，不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。	√ 可用 • 把手是树脂材料的话，也不能使用。	✕ 不可用
木・竹・纸制品	✕ 不可用 • 容易燃烧。	✕ 不可用 • 经过耐热加工处理的纸制品能使用。	✕ 不可用
保鲜膜、耐热PE袋	√ 可用 • 多油料理（如烹调肉类及油炸食品）会产生高温，不能使用。	✕ 不可用 • 经受高温会熔化。	✕ 不可用
铝箔	✕ 不可用 • 解冻食品时可适当使用。	√ 可用 • 铝箔把食物包好进行烘烤。	✕ 不可用

转波炉烹调指南与技巧

根据微波自身特性，使用微波炉对食品的解冻、加热、烧烤、烹调与所喜欢的煮熟程度，食品的初温、几何形状、数量、密度、介质参数、含水量，器皿的形状、大小、器皿（食物）的摆放位置以及食物在容器内的排列、遮盖、翻搅等诸多因素有很大的关系。有些消费者认为将任何食品随意放在微波炉内就可实现理想烹调，这是很难做到的。因为即使微波在炉腔内分布很均匀，以上列举的各因素都可以改变炉腔内的微波场分布，从而影响加热均匀程度。为了让您尽可能实现理想烹调，我们提供以下参考建议：

A. 解冻

Ø将冷冻食品放在蒸布上解冻效果更好；

Ø建议去除包装食品的纸或塑料，否则可能将会产生蒸气或水分，引起过分解冻；

Ø对于量较多的食品，请设置分段解冻时间，解冻过程中需对食品进行检查并翻转，防止过分解冻；解冻终了，最好将食物放置在微波炉内2-5分钟；

Ø如果食物厚度不均匀，细小的部分和薄的部分易熟，解冻时请将食物的厚度控制在3cm以下；鱼等食物的尾部用铝箔包住。

B. 加热饮料或烹调

Ø加热液态食品（如罐装牛奶、椰汁等饮料）时，请先去除原包装，再倒入瓷质或玻璃杯中。因为原包装可能是 易拉罐或铝箔纸包装，这样不能对食品进行加热；

Ø根据液态物质的物理特性，在加热液态食品时，若容 器较高且食品较多，在加热后请注意摇匀；

Ø根据微波特性（一般可以穿透2-4cm的食物），放置在盛物盘内的食品尽量不要超过4cm的厚度；同时最好在食品（如白菜、肉、鱼等）的中间沿盘子的形状拨开（若鱼身太厚，请切成薄片烹调），避免中间的厚度太大；

烹调食物（如面饼、蛋糕、花生米等）时最好以宁可 烹调不足也不烹调过火为原则。因为烹调过火将无法补救，烹调不足则可以增加时间继续烹调。同时请根据需要将食品进行翻转、搅动或旋转盛物容器的角度，以防止有的不熟而有的烧糊；

不同种类的食品应分别加热。如果同时加热不同种类的食物，易出现加热不均匀，加热[illegible]份以上的食物时，应使食物的份量基本相同；

Ø在食品翻热或烹调过程中，请尽量覆上保鲜膜（面食类必须覆上保鲜膜），这样可以保存食物水分，烹调效果更好；

Ø在煲汤或煮米饭时，请给容器加盖（带小孔），同时，容器必须保留一半以上的空间，以防汤汁翻滚溢出；

Ø食品烹调完毕，最好在炉腔内放置2分钟左右，这样利用热传导法，食物还可以继续烹调；

爆米花必须是市售纸袋包装的微波爆米花。请按照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开，否则有可能烧糊。

C.烧烤

在烧烤较薄的肉类、海鲜或面饼时，隔时进行观察，在烧烤进行一半时，打开炉门小心翻转食物，并将烤网架连同食物一起前后方向旋转180°，然后继续烧烤烹调；

Ø在烧烤过程中，建议您随时观察炉内状况，以免烧焦；

Ø在制作点心时，尽量使食物的形状、大小、厚度一致。

使用方法

“汽蒸美食”使用说明

菜谱	食物重量（kg）	烹调时间	使用说明
汽蒸米饭	0.1 0.2	20分钟 28分钟	将洗净的米和适量室温水一起放入大小合适的微波可用容器中，盖上容器盖，入炉。在待机状态下，按“汽蒸美食”菜单，当屏幕出现2-1时，然后启动烹调。烹调结束后即可食用，也可适当搁置3~5分钟。注：食物重量是指米的重量。容器中水的量不要太多，米和水的总量不能超过容器的一半，否则容易导致食物沸出。 (注意：不要使用汽蒸锅。) 以下用量供参考：大米 100g 200g；容器中的水(室温) 200ml 400ml
汽蒸馒头	9个(约1.1kg)	30分钟	蒸锅中加入约300ml开水，在蒸架上抹一层油，防止从蒸架上取下馒头时将馒头粘破。将做好的9个生馒头依次均匀摆放在蒸架上，盖上蒸煮盖，入炉。按“汽蒸美食”菜单，当屏幕出现2-2时，然后启动烹调。烹调结束后搁置1~2分钟，即可食用。
汽蒸饺子	30个(约0.5kg)	25分钟	蒸锅中加入约250ml室温水，在蒸架上抹一层油，防止从蒸架上取下饺子时将饺子粘破。将准备好的室温下的生水饺约30个依次均匀摆放在蒸架上，注意不要太挤，然后盖上蒸煮盖，入炉。按“汽蒸美食”菜单，当屏幕出现2-3时，再启动烹调。烹调结束后可搁置3分钟左右，取出即可食用。 注：1.食物重量是指生水饺的重量。 2.对于市场购买的冷藏水饺，蒸制时间需延长3~5分钟。
汽蒸甘薯	1.0	30分钟	蒸锅中加入约400ml室温水，将约1千克甘薯洗净沥干，切成约10cm长、2cm厚的块，将切面朝上（以防汁外流）均匀摆放在蒸架上，然后盖上蒸煮盖，入炉。按“汽蒸美食”菜单，当屏幕出现2-4时，然后启动烹调。烹调结束后，取出即可食用。 注：在甘薯切块时，应尽可能使每块甘薯的大小相差不大，以免造成烹调不均。
汽蒸对虾	0.25	12分钟	蒸锅中加入约150ml室温水，将鲜虾约250克洗净、沥干备用。在蒸架上铺湿垫布，将约4g姜末、20g葱末以及香菜等其它佐料均匀撒在垫布上，然后将虾均匀摆放在佐料上，盖上蒸煮盖，入炉。按“汽蒸美食”菜单，当屏幕出现2-5时，然后启动烹调。烹调结束后，出锅摆盘即可食用。
汽蒸鸡蛋	5个(约0.5kg)	15分钟	做法见范例
汽蒸螃蟹	0.5	28分钟	用葱末、姜末、醋、 糖调和作蘸料备用，在蒸锅中加入约300ml热水，在蒸架上铺上湿垫布。将鲜蟹约500克洗净、沥干，用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢后放在湿垫布上，盖上蒸煮盖，入炉。按“汽蒸美食”菜单，当屏幕出现2-7时，然后启动烹调。烹调结束后取出，解去细绳，摆盘，配合调制好的蘸料即可食用。 注：食物重量是指鲜蟹的重量。
汽蒸蛋羹	3个鸡蛋(约0.2kg)	14分钟	蒸锅中加入约180ml室温水，将以下所有的材料搅拌均匀，调成汁，放入微波可用容器中，盖上容器盖，或覆上微波专用保鲜膜，将容器放入蒸锅中，盖上蒸煮盖，入炉。按“汽蒸美食”菜单，当屏幕出现2-8时，然后启动烹调。烹调结束，搁置3分钟后即可食用。 建议配料：鸡蛋：3个　水：90ml 虾仁：少许　蟹肉：少许 鸡精、料酒、盐适量

注：由于受个人口味等客观因素的影响，以上使用说明仅供参考。

使用方法

5、中华美食四大菜系

川、鲁、淮、粤四大菜系共含有16个特色菜单，选择某一菜系时，按相应的键1~4次，此菜系中对应的四个美食菜单依次被选中，屏幕左侧显示被选中菜单的代号，右上部静态显示默认的食物重量，右中部静态显示被选中菜单所属的菜系。选择好菜单后，直接按“启动 +30秒”键，微波炉即按设定好的时间和程序开始工作。工作过程中，屏幕左侧烹调时间倒计时动态显示，右上部食物重量虚线框在微波工作时顺时针方向顺序闪动，其他部分显示状态不变。工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

注：(1) 选择“ L-1 ”或“ L-2 ”菜单烹调食物时，未启动前，屏幕右下部 静态显示；在光波工作过程中， 闪动；

(2) 选择“ C-3 ”、“ C-2 ”、“ L-1 ”、“ L-2 ”、“ H-1 ”、“ H-2 ”或“ H-4 ”菜单烹调食物时，剩余一定烹调时间 控制板蜂鸣器鸣响三声，您可以直接打开炉门并根据个人口味添加调料；

(3) 由于美食菜单中只有一种系统默认的食物重量，因此您需要根据默认的食物重量添加食物，否则达不到最佳烹调效果。

例 烹调“水煮肉片”

1、将调制好的肉片盛放在大小合适的微波炉可用容器中并附上微波专用保鲜膜，（膜边留2mm左右的间隙）放入炉腔后关上炉门；

2、按“川菜”键三次，屏幕左侧显示 C -3，右上部显示默认的食物重量 0.20Kg，右中部静态显示“川”；

3、按“启动 +30秒”键，微波炉开始工作，屏幕左侧的默认烹调时间 12分00秒 倒计时动态显示，右上部 0.20Kg 虚线框顺时针方向顺序闪动，其他部分显示状态不变；

4、烹调时间剩余6分钟时，控制板蜂鸣器鸣响三声，您可直接打开炉门并根据个人口味添加调料；

5、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

“美食菜谱”食物重量、烹调火力及烹调时间对应表

菜系	菜单	食物重量（kg）	烹调火力	烹调时间	蜂鸣器动作
川菜	鱼香肉丝	0.20	微波100%	4′30″	
	麻婆豆腐	0.80	微波100%	12′00″	剩余6′00″时响三声
	水煮肉片	0.20	微波100%	12′00″	剩余6′00″时响三声
	酸菜鲤鱼	0.50	微波100%	10′00″	
鲁菜	孜然烤鱼	0.20	微波30/60,光波30/60	11′00″	剩余5′30″时响三声
	京式烤肉	0.30	倒计时开始C-2工作7′00″,剩余1′40″光波100%工作	8′40″	剩余2′00″时响三声
	红烧鸡翅	0.50	微波100%	21′00″	
	锅塌菜盒	0.20(馅+蛋)	微波100%	7′50″	
淮扬菜	笋干焖肉	0.75	微波100%	40′00″	剩余35′00″时响三声，剩余25′00″时响三声
	西湖醋鱼	0.40	微波100%	13′00″	剩余6′30″时响三声
	清炖狮头	1.00(肉+水)	微波100%	15′00″	
	黄鱼豆腐	0.95(鱼+豆腐)	微波100%	19′00″	剩余16′00″时响三声，剩余13′00″时响三声

美食菜谱

菜单	酒蒸乳鸽
主料	乳鸽一只（500g）
烹调方法	①将乳鸽剖去内脏，洗净沥干，用少许生抽搽涂全身，泡油后捞起。 ②将乳鸽涂满酱油和老抽，腌制5－6分钟。 ③瓦煲烧热后放入色拉油少许，爆香姜片、葱段，放入腌制后的乳鸽，加入生抽一汤匙，精盐、水各少许，白糖一茶匙及绍酒。 ④罩上保鲜膜，按“ 粤菜 ”菜单一次，屏幕出现Y-1，按“启动 +30秒 ”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	京乳藕片
主料	莲藕100g；白腐乳3块（50克）
烹调方法	①将莲藕洗净，去皮，切片，用水泡20分钟除去淀粉。 ②将腐乳弄碎，加入藕片中，拌匀，放入微波炉中，按“ 粤菜 ”菜单两次，屏幕出现Y-2，按“启动 +30秒 ”键进行烹调，烹调结束后，即可食用。
菜单	豆豉排骨
主料	排骨500g；豆豉适量
烹调方法	①将排骨洗净，切块，加入适量嫩肉粉。用适量蚝油、老抽、味精、精盐、料酒、白糖拌匀，制成腌料，将排骨放入其中拌匀，腌制1小时。 ②将蒜切成末，豆豉切碎，放入玻璃盘中，再加入适量色拉油，将玻璃盘放入微波炉中，高火3分钟爆香。 ③将腌好的排骨和腌料，倒入玻璃盘中，放入微波炉中，按“粤菜”菜单三次，屏幕出现Y-3，按“启动 +30秒 ”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	清蒸鱼块
主料	鱼肉八片500克
烹调方法	①将鱼洗净，切成块，去掉鱼头和鱼尾，加入盐、味精、料酒、葱段、姜片，腌制大约2小时。 ②将腌好的鱼脱去水，放在玻璃容器中，加入色拉油、酱油、少许醋、葱、姜、香油，把肥膘片盖在鱼片上，加盖，放入炉中，按“粤菜”菜单三次 屏幕出现Y-4，按“启动 +30秒 ”键进行烹调。烹调结束后即可食用。

注：使用烧烤型微波炉时，禁止将电源线与外壳上部光波管位置接触，以免在使用烧烤功能时电源线搭在外壳上造成软化变形，形成安全隐患。

微波炉的烹调技巧

微波炉的烹调技巧

食品温度	食品的温度越低，烹调的时间越长，冷冻食品要比常温食品加热时间长。
食品湿度	因为微波易被潮湿食品吸收，所以食品湿度越大，加热时间越短。
食品形状	因为微波只能穿透食品表面以下2-4公分，所以食品的厚薄会影响到加热时间。
食品密度	紧密的食品与疏松的食品加热时间不同，前者所需时间要长一些。
食品数量	微波能量是一定的，不因食品的多少而改变，所以食品数量越大，所需加热时间越长。
骨头和脂肪	骨头传热较快，肥肉吸收微波能量较多，所以烹调带骨和带脂肪的肉类注意局部过热。
加盖	将食品放入带盖容器烹调，可以减少热量和蒸气的散发，缩短烹调时间。
放置	食品烹调时应均呈环状摆放，尽量避免叠放，这样有利于提高均匀性。
搅拌	当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，加热前以及加热过程中略加搅拌，可有效防止液体沸溅。
加封	用保鲜膜包盖食品，可以防止汤汁飞溅弄脏炉腔，而且可以保持水分和营养。
搁置	食品从微波炉取出后，食品内部仍在加热，可以搁置一段时间，火候因素应予考虑。

美食菜谱

菜单	京式烤肉
主料	里脊肉300克
烹调方法	①将里脊肉洗净，剁成2厘米见方的薄块。 ②将孜然面、盐、味精、白糖、料酒加入，调匀，腌制20分钟。 ③将腌制好的肉块串到竹签上。 ④用陶瓷盘放少许色拉油，将肉块均匀摆放在盘子里，放入胡椒粉和辣椒面。 ⑤按“鲁菜”菜单两次，屏幕出现L-2，按“启动 +30秒”键进行烹调。烹调结束后即可食用。
菜单	红烧鸡翅
主料	鸡翅500克
烹调方法	①将鸡翅洗净，加入盐、料酒，腌制。将竹笋、蘑菇切成小块。 ②将腌好的鸡翅、竹笋、蘑菇放入容器中，加入酱油、糖、盐、料酒和适量的水。加盖后按“鲁菜”菜单三次，屏幕出现L-3，按“启动 +30秒”键进行烹调，烹调结束后，即可食用。
菜单	锅塌菜盒
主料	肉馅150g，鸡蛋一个（50g）
烹调方法	①肉馅加入盐、味精、料酒、葱姜末、香油，搅拌均匀备用。取圆白菜的嫩叶清洗干净后用开水烫软，将鸡蛋打入碗内，打散备用。取适量肉馅，撒一层面粉后夹入两片菜叶中，做成菜盒。 ②在容器中倒一层底油，先高火加热5分钟。 ③5分钟后，将菜盒取出裹上面粉，再蘸一层鸡蛋液，然后放入容器中的热油中，剩下的蛋液淋到菜盒表面，按“鲁菜”菜单四次，屏幕出现L-4，按“启动 +30秒”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	笋干焖肉
主料	猪肉500g；笋干250g
烹调方法	①猪肉洗净切成小块，放入容器，加适量水（以水刚高过肉为准）和少许老抽放入微波炉，按“淮扬菜”菜单一次，屏幕出现H-1，按“启动 +30秒”键进行烹调。 ②听到提示音后，将洗净、泡软、切成条状的笋干放入猪肉中，加盐、料酒、白糖、大料、葱段、姜片，倒出多余的水，加盖，按“启动 +30秒”键继续烹调。 ③再次听到提示音后，取出搅拌一下，再放入炉中，按“启动 +30秒”键继续加热。烹调结束后，即可食用。
菜单	西湖醋鱼
主料	鲜鱼400克
烹调方法	①将一条鱼（400g左右）从背面劈成两片，皮面改成一字刀花。把盐、料酒抹到鱼身内外。然后将鱼皮面向上放入容器中，加膜，按“淮扬菜”菜单两次，屏幕出现H-2，按“启动+30秒”键进行烹调。 ②听到提示音后，将鱼取出，再用另一容器加入开水150ml、醋3大勺、白糖3大勺、盐少许、酱油1勺，搅拌均匀放入微波炉中，按“启动 +30秒”键继续烹调。烹调结束后，取出浇于先前做好的鱼上即可。
菜单	清炖狮头
主料	肉馅500克，水500克
烹调方法	①在肉馅中加入葱末、姜末、酱油、盐、味精、料酒、糖、少量面粉，拌匀。 ②在容器中放入开水（大约500ml），加入葱、姜、酱油、盐、味精、色拉油、糖，混匀，将肉馅团成团放入汤中，加盖，按“淮扬菜”菜单三次，屏幕出现H-3，按“启动 +30秒”键进行烹调，烹调结束后，即可食用。
菜单	黄鱼豆腐
主料	鱼800克，豆腐150克
烹调方法	①400g黄鱼两条，洗净两面打一字刀花，用盐、味精、料酒腌至入味。豆腐150g切块备用，葱切块，蒜拍块，姜切片。 ②容器中加适量油，放入微波炉高火加热5分钟。 ③把黄鱼裹面粉后再蘸上蛋清液，放入加热过的热油中，按“淮扬菜”菜单四次，屏幕出现H-4，按“启动 +30秒”键进行烹调。 ④听到提示音后，将鱼翻面。再次听到提示音后，再加入腐乳汁、酱油、醋、盐、味精、料酒、适量高汤、葱、姜、蒜、豆腐块，加盖子（或保鲜膜），按“启动 +30秒”键继续烹调。烹调结束后，即可食用。

使用方法

“美食菜谱”食物重量、烹调火力及烹调时间对应表

粤菜	酒蒸乳鸽	0.50	微波100%	15′00″	
	京乳藕片	0.15	微波100%	4′00″	
	豆豉排骨	0.50	微波100%	18′00″	
	清蒸鱼块	0.50	微波100%	12′00″	

注：⑴除“清炖狮头”外，其余菜单的食物重量均不包括水；
⑵由于受个人口味等客观因素的影响，以上烹调时间仅供参考。

6、自动解冻功能

自动解冻功能包括肉类解冻和海鲜解冻。利用自动解冻功能解冻肉类、海鲜类等冷冻食物时，您首先需要按重量调节键“ ”选定好食物重量，此时，屏幕左侧静态显示相应的默认的解冻时间，右上部显示选定的食物重量，右下部静态显示❄。然后直接按“启动 +30秒”键，微波炉即按设定好的时间和程序开始工作。工作过程中，屏幕左侧解冻时间倒计时动态显示，右上部食物重量虚线框顺时针方向顺序闪动，其它部分显示状态不变。工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

注：选择“肉类解冻”解冻0.6kg、0.8kg或1.0kg食物时，剩余一定解冻时间时控制板蜂鸣器鸣响三声，您可以直接打开炉门将食物翻面，再关闭炉门，按“启动 +30秒”键，继续解冻。

例 用自动解冻功能解冻0.6kg冷冻肉

1、将0.6kg冷冻肉用微波专用保鲜膜包好，盛放在合适的容器中，放入炉腔后关上炉门；
2、在待机状态下按“肉类解冻”键1次即选中“肉类解冻”功能；
3、按重量调节键的“ ”2次至屏幕右上部显示 0.60Kg（按“ ”，量在0.2、0.4、0.6、0.8、1.0之间递增循环）此时，屏幕左侧显示 10分06秒，右下部❄静态变亮显示；
4、按“启动 +30秒”键，微波炉开始工作，屏幕左侧的解冻时间倒计时动态显示，右上部的 0.60Kg 虚线框顺时针方向顺序闪动，其它部分显示状态不变；
5、解冻时间剩余5分03秒时，控制板上的蜂鸣器鸣响三声，请您直接打开炉门将食物翻面，再关闭炉门，按“启动 +30秒”键继续解冻；
6、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

“自动解冻”食物重量及解冻时间对应表

	食物重量（kg）	解冻时间	蜂鸣器动作
肉类解冻	0.20	3′22″	
	0.40	6′44″	
	0.60	10′06″	剩余5′03″时响三声
	0.80	13′28″	剩余6′58″时响三声
	1.00	16′50″	剩余8′25″时响三声
海鲜解冻	0.20	3′42″	
	0.40	7′14″	
	0.60	10′36″	
	0.80	14′18″	
	1.00	17′50″	

使用方法

注：⑴将待解冻食品放在蒸布上解冻效果更好；
⑵除工作过程中提示食物翻面以外，解冻时不要打开炉门；
⑶建议您去除用以包装食品的纸或塑料，否则将会产生蒸汽或水分，引起食物表面过分解冻；
⑷为防止过分解冻，较薄部分需要用铝箔包裹；
⑸解冻结束后，最好继续放置5分钟；
⑹由于食物密度等因素的影响，以上解冻时间仅供参考。

6、消毒功能

使用消毒功能：消毒功能分微波消毒和光波消毒两种，工作时间均为5分钟。在待机状态下按消毒键1次即选中相应的消毒功能。此时，屏幕左侧显示消毒时间 5分00秒，右上部显示功能标志（在“微波消毒”时，右上部静态显示 [A]；在“光波消毒”时，右上部静态显示[AA]），而且，在选择“光波消毒”时屏幕右下部还静态显示 。将需要消毒的餐具、毛巾等放入微波炉中，关上炉门，直接按“启动 +30秒 ”键，微波炉即开始以选定的消毒功能工作5分钟。工作过程中，屏幕左侧设定时间倒计时动态显示“微波消毒”时右上部功能标志 A 闪动，[ ] 在微波工作时顺时针方向顺序闪动；“光波消毒”时右上部功能标志 AA 及右下部的 均闪动。工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

注：⑴微波炉不能对食物进行消毒，切勿放入；
抹布、毛巾、碗、盘子等适合微波消毒；烤网，烤盘等金属器皿适合光波消毒。

7、暂停/取消/省电功能

⑴暂停功能：若您在烹调过程中有事离开，可按“暂停/取消/省电”键一次，烹调程序将暂停运行，当需要继续烹调时，可再按“启动 +30秒 ”键一次，微波炉将接着暂停时的状态继续工作。

⑵取消功能：在烹调过程中，若操作出错或需要改变当前设定程序，可连续按“暂停/取消/省电”键两次，则取消当前程序设定，回到待机状态，此时，可重新进行程序设定。

⑶省电功能：在待机状态下，按“暂停/取消/省电”键一次，显示屏背景灯全部熄灭没有任何显示，微波炉进入省电状态。此时，按其他任意键显示屏均可恢复显示，回到待机状态。

注：在省电状态下，开关炉门也可以使微波炉进入待机状态；在待机状态下，若十分钟没有进行任何按键操作（包括开关炉门），则微波炉将自动进入省电状态。

8、童锁功能

设定童锁：在待机状态下（必须在待机状态下），按住“暂停/取消/省电”键约3秒，一声长嘀即进入童锁状态，屏幕右下角童锁图标 变亮 。此时，对微波炉烹调功能的设定操作无效。

取消童锁：在童锁状态下，按住“暂停/取消/省电”约3秒，一声长嘀，屏幕童锁图标熄灭，微波炉回到待机状态。童锁功能的取消也可以以微波炉断电的方式进行。

9 、快捷启动功能

在待机状态下，可不用设定烹调时间，直接按“启动 +30秒 ”键，则微波炉立即以100%微波火力启动工作，连续按“启动 +30秒 ”键，工作时间以30秒为单位累加。快捷启动最长可设定的工作时间为5分钟。

美食菜谱

在使用美食菜谱时，您只需选定对应的菜谱名称，然后启动微波炉即可，本微波炉已经预先设定好烹调火力和烹调时间。在使用美食菜谱时，请您参考我们提供的食物重量,如果需要减少或增加食物的重量，请适当提前结束烹调或延长烹调时间。

注：在烹调时，如有需要使用保鲜膜的地方，请您一定使用微波专用保鲜膜。

菜单	鱼香肉丝
主料	生猪里脊肉200克
烹调方法	①将里脊肉，胡萝卜切细丝，葱、姜、蒜、辣椒剁碎，拌以料酒、盐、调水、淀粉与肉丝抓匀，加少许酱油着色。 ②取适量调和油，倒入玻璃盘中，高火烹调5分钟。 ③5分钟后，放入肉丝、辣椒丝、萝卜丝拌匀。将醋、糖、料酒、葱、姜、蒜、味精、汤调成汁，浇到肉丝上，入炉。按“川菜”菜单一次，屏幕出现 C-1，按“启动+30秒 ”键进行烹调。烹调结束后，取出即可。
菜单	麻婆豆腐
主料	豆腐750克，肉末50克
烹调方法	①将豆腐切块放入容器中，加入适量开水和盐浸泡后放入微波炉中，选择高火烹调5分钟。 ②5分钟后，将豆豉、辣子末放入另一个容器中，再加入适量色拉油，按“川菜”菜单两次，屏幕出现 C-2，按“启动 +30秒 ”键进行烹调。 ③听到提示音后，加入肉末、豆腐、酱油、盐、味精、料酒、适量水，放入微波炉，再按“启动 +30秒 ”键继续烹调。烹调结束后，撒上花椒粉、小葱段、小青葱，即可食用。
菜单	水煮肉片
主料	牛肉200克
烹调方法	①在容器中加入适量色拉油，放入微波炉中，选择高火烹调5分钟，再将葱切段，蒜切成小瓣，姜切片放入容器中。 ②将牛肉洗净，切成片，加入盐、蛋白、淀粉，抓匀后放入容器中腌制备用。 ③5分钟后，再加入辣椒油、盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉和适量的水，按“川菜 ”菜单 三次，屏幕出现 C-3，按“启动 +30秒 ”键进行烹调。 ④听到提示音后，将腌制好的牛肉放入炉中，再按“启动 +30秒 ”键继续烹调，烹调结束后取出。 ⑤将青菜切成大片，摆在碟子上，将出炉的肉片放在青菜片上，原汁洒在肉上，再撒些胡椒粉、葱花，即可食用。
菜单	酸菜鲤鱼
主料	鱼500克；酸菜料1包；泡椒1包
烹调方法	①将鱼洗净，切成块。加入料酒、盐，腌制约20分钟。 ②在容器中加入酸菜鱼专用酸菜料、300克热水、酱油、味精、红油、泡椒和腌好的鱼块，放入微波炉中。按“川菜 ”菜单四次，屏幕出现 C-4，按“启动+30秒 ”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	孜然烤鱼
主料	带鱼200克
烹调方法	①将带鱼洗净切八分段，用料酒、胡椒粉、孜然粉、葱姜水、大料4片、葱段、姜片、盐腌制1小时。 ②入味后加酱油1小匙抹匀，再腌制20分钟，蘸上蛋清后放在盘子上，按“鲁菜 ”菜单一次，屏幕出现 L-1，按“启动 +30秒 ”键进行烹调，烹调结束后，即可食用。